

若葉いきいきだより

千葉市若葉いきいきプラザ広報誌

Wakaba Ikiiki News. 2026.6月号

介護予防・仲間づくり・生きがいを通して
高齢者のいきいきとした生活と健康を応援します。

当プラザは60歳以上の方がご利用いただける千葉市の施設です。



気軽に出来る！運動系・短期講座(全4回)

姿勢を整えて正しくウォーキング

体幹バランスを鍛え、正しい歩き方を学ぶ！

募集定員
30名

身体を整えて動きやすい身体にしましょう。
正しいウォーキングは毎日の健康に繋がります。



- 日時 6月21日(日)9:30~11:30
7月 5日(日) //
8月 2日(日) //
8月16日(日) //
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 6月1日(月)~10日(水)
窓口・電話・FAXにて受付
6月12日(金)抽選で決定

音楽&運動系・短期講座(全4回)

歌って健幸!!運動教室

歌と音楽を使った体操で体力アップ！

募集定員
24名

歌謡曲や唱歌を歌いながら身体を動かし、筋力と柔軟性を
つけて、快適な毎日と、健康な身体づくりを目指しましょう！



- 日時 6月25日(木)9:30~11:30
7月 9日(木) //
7月23日(木) //
8月 6日(木) //
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 6月1日(月)~10日(水)
窓口・電話・FAXにて受付
6月12日(金)抽選で決定

スマホが初めてや不安な方でも安心！

スマホの基本と詐欺対策

触っておぼえる！スマホの基礎講座

募集定員
20名

知って損はしない「スマホの基本操作と詐欺対策」を学びます。
スマホが苦手や不安な方もぜひご参加下さい。



- 日時 6月26日(金)
13:30~15:30
- 対象 年齢不問
- 費用 無料
- 申込 6月1日(月)9:00~
窓口・電話・FAXにて受付
先着順・定員になり次第締切
- 備考 講師持参のスマホを使用します

TVゲームが初めての方でも楽しめる！

テレビゲームでボーリング!!

気分爽快！みんなでボーリングを楽しもう♪

募集定員
12名

はじめての方も、経験がある方もみんなで楽しみましょう！
いっぱい練習して、目指せハイスコア♪



- 日時 6月29日(月)
10:00~11:00
- 対象 市内在住60歳以上の方
- 費用 無料
- 申込 6月1日(月)9:00~
窓口・電話・FAXにて受付
先着順・定員になり次第締切

理学療法士が教える!! 3か月の運動教室

ボディケアスクール

7~9月コース 欠員募集 (全12回/無料)



午前コース/ 9:30~11:30 欠員 5名 募集
午後コース/13:30~15:30 欠員15名 募集

- 日時 7~9月 毎週水曜日(初回:7月1日)
- 対象 市内在住60歳以上の方で、同時期に他施設のボディケアスクールを受けていない方
- 内容 筋トレ・ストレッチ・重心トレーニングなど
- 申込 5月28日(木)~6月4日(木)
窓口・電話・FAXで受付
- 結果 6月9日(火)公開抽選で決定します

6月 一般開放予定日

予約なしで楽しめるいきいきプラザのフリータイム



集会室(カラオケができる日)

教養娯楽室

	日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5	6
9:00~11:30		×	×	×	×	×	×
12:00~14:00		○	×	×	○	○	×
14:30~17:15		×	○	×	○	○	○
	7	8	9	10	11	12	13
9:00~11:30	○	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	×	○	×	×	○	○
14:30~17:15	○	○	○	×	×	○	×
	14	15	16	17	18	19	20
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	×	○	×	×	×	○	×
14:30~17:15	○	×	○	×	15:00~○	○	○
	21	22	23	24	25	26	27
9:00~11:30	×	×	×	×	×	×	×
12:00~14:00	○	×	○	×	×	○	○
14:30~17:15	○	○	○	×	15:00~○	○	×
	28	29	30				
9:00~11:30	×	○	○				
12:00~14:00	×	○	○				
14:30~17:15	○	○	○				

6月7日(日)	9:00~12:00	×使用不可
6月21日(日)	9:00~12:00	×使用不可
上記以外の日	9:00~17:15	○使用可

あんしんケアセンター千城台
出張相談 毎月開催中!!

6月は、毎週水曜 10:30~11:30
6月3日・10日・17日・24日

高齢者の身近な相談窓口です。
介護・福祉・健康・医療など様々な面からサポートします。
不安なこと、心配なことなどお気軽にご相談下さい。



いきいきプラザの相談事業

◎健康相談<<看護師>>

当プラザの看護師が、健康に関するご相談をお受けします。
血圧や体重等も測定できます。
お気軽にご利用下さい。

毎日実施しています!



◎身体相談<<理学療法士>>

当プラザの理学療法士が、痛みや痺れなど身体に関する様々なご相談をお受けします。

毎週水曜日(事前予約制)
11:30~12:00, 15:30~16:00

※実施不可日もあり。詳細はご確認下さい。



※予定は変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

おすすめ! トレーニング設備♪

当プラザはトレーニング設備として、ウォーキングマシン、エアロバイク、エアウォーカーを一般開放しております。
予約は不要です。
お気軽にご利用下さい♪

- 利用時間 9:00~17:15
- 利用料金 無料(市外の方は100円)



社会福祉法人 千葉市社会福祉協議会 施設福祉部門

千葉市若葉いきいきプラザ

TEL 043-228-5010

FAX 043-228-8956

〒265-0067 千葉市若葉区北谷津町333-2

- 開館時間 9:00~17:15
- 休館日 12月29日~1月3日
- 利用料金 市内に住所を有する方は無料・市外に住所を有する方は100円
- ご利用の際は、身分証(住所・年齢が分かるもの)を窓口でご提示下さい。



ホームページ



X
(ツイッター)



アクセス

モノレール千城台駅から
いずみバスに乗車
「若葉いきいきプラザ」
下車 徒歩0分



いずみバス
時刻表